



Raviolis de fruits de mer al limone avec échalotes frites

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Raviolis de fruits de mer
350 g | 700 g



Échalote
1 | 2



Citron
1 | 1



Ciboulette
7 g | 7 g



Gousses d'ail
2 | 4



Piment chili
rouge
1 | 2



Crème
113 ml | 237 ml



Fromage à la
crème
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse |
½ tasse



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Bébés épinards
28 g | 56 g



Échalotes frites
28 g | 56 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Épicé : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
 - Très épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour obtenir un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

2



Griller les échalotes frites et l'ail

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes frites** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes frites** et l'**ail** dégagent leur arôme et soient grillés.
- Transférer dans un petit bol. Ajouter le **zeste de citron** et la **moitié** de la **ciboulette**, puis mélanger.

3



Cuire les échalotes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **échalotes hachées**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.

4



Préparer la sauce

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter le **reste** de l'**ail**, la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** (toute la qté pour 4 pers.) et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter ½ tasse (1 tasse) d'**eau**, la **crème** et le **fromage à la crème**. Porter à légère ébullition.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.

5



Cuire les raviolis

- Pendant que la **sauce** mijote, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres**.
- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis**.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards**, le **jus de citron** et la **moitié** du **parmesan**, puis mélanger.
- Réduire à feu doux, puis ajouter les **raviolis**. Mélanger doucement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **raviolis** dans les assiettes et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer de **garniture d'échalotes frites**, du **reste** du **parmesan** et du **reste** des **piments**, si désiré.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Assaisonner les crevettes et cuire les échalotes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis passer à la cuisson des **échalotes**, comme indiqué.

4 | Préparer la sauce et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Lorsque la **sauce** sera portée à légère ébullition, ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses et que la sauce soit homogène et épaississe légèrement**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire les raviolis et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 72 °C (162 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.